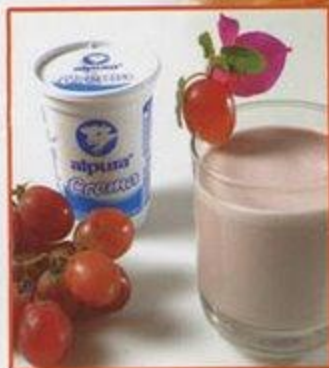


JM
EDITORIAL
No. 20

un toque de sabor



Con
**Queso
crema**

\$20.00 USD \$2.50



HECHO EN MEXICO



La delicia del queso crema

El queso, un alimento que nos gusta a todos, es también el favorito de gastrónomos y aficionados a la buena mesa, ya que es idóneo para cualquier hora del día, ya sea como entremés, en el plato fuerte, como postre o en la merienda.

Al queso crema también se le conoce como *cream cheese*, y en ocasiones como queso de nata. Es rico y cremoso, blando y suave. Puede elaborarse a partir de leche entera, o con una mezcla de leche entera y crema.

Es quebradizo y polvoriento, por lo que casi siempre se emplea para espolvorearlo sobre antojitos y sopas. Su sabor es ligeramente ácido y cuando pasa el tiempo va volviéndose algo más salado. Es delicioso si se mezcla con hortalizas crudas picadas, nueces y pasas; además, es un ingrediente esencial en los pasteles de queso americanos.

En México, los quesos típicos son los denominados quesos frescos, pues casi ninguno se añeja o se fermenta. Salvo raras excepciones, todos se hacen con leche de vaca y se consumen recién hechos o a los pocos días.

Normalmente son de sabor suave, pues los de sabor fuerte son menos gustados, ya que no existe la costumbre de añejar o preservar ciertos alimentos, como sucede en otros países. En la producción de ciertos quesos tradicionales, la leche se cuaja con las bayas de una planta silvestre llamada trompillo.

Busca el mejor receta paso a paso

Trompillo

Es una planta silvestre que produce unas bayas pequeñas de color amarillo que sirven para descomponer o cuajar la leche que se utiliza para hacer algunos quesos tradicionales, el Chihuahua, por ejemplo.



Curación

El periodo de curación es el punto en que el queso adquiere su consistencia. Algunos quesos se dejan curar durante semanas; otros durante todo un año. Los quesos pueden ser llenados con esporas para que desarrollen vetas en el interior (como el queso azul) o rociados con bacterias de superficie para que produzcan moho encima o de corteza florecida. Durante el periodo de curación, la corteza del queso se forma de manera natural o artificial.

Parte fundamental

La leche puede ser de vacas, ovejas o cabras. Sus productos derivados incluyen queso, mantequilla, nata, suero de leche, cuajo, yogur y crema agria. La leche, uno de los ingredientes más versátiles, puede utilizarse en bebidas, budines, sopas, salsas y helados. Los distintos tipos de leche están identificados por las etiquetas en el envase.

La mayor parte de la leche comercializada está pasteurizada, un proceso mediante el cual se destruyen las bacterias dañinas y se mejoran sus cualidades de conservación. Dos tipos de leche pasteurizada son la leche entera, que presenta una visible línea de nata, y la homogeneizada, cuya grasa se ha descompuesto en pequeñas partículas.

*Convierte
hasta la
receta más
simple en
una delicia.*



Queso rico y nutritivo

Al igual que otros productos lácteos, el queso aporta proteínas, vitaminas, minerales, grasas, grasas saturadas y colesterol a nuestra ingesta de alimentos. Si bien es una de las mejores fuentes de calcio, el queso también puede tener un alto contenido de sodio y grasas saturadas.

Una porción de queso natural proporciona la misma cantidad de calcio que una taza de leche o yogur, equivalente a unos 12 a 14 g de grasa, 9 g de ácidos grasos saturados, 44 miligramos de colesterol y 173 calorías. En cuanto al sodio, aunque una taza de leche contiene 120 miligramos, 370 g de queso natural contiene entre 110 y 450 miligramos, mientras que 400 g de queso elaborado pueden contener tanto como 800 miligramos.

Hay quesos desnatados, parcialmente desnatados o bajos en grasa. Si come un queso con alto contenido de grasa, trate de ingerir otros alimentos que no tengan tanta para mantener una dieta equilibrada.

Suero de vida

El suero de queso representa, entre otras cosas, un producto o una mezcla importante de proteínas que poseen un amplio rango de propiedades químicas, físicas y funcionales, y que entre otros beneficios pueden ayudarnos a conservar la salud y evitar ciertas enfermedades.

Las proteínas lácteas se han dividido en dos grandes grupos: las caseínas, que representan 80% del total, y las proteínas del suero o ceroproteínas, que constituyen el porcentaje restante.

Las proteínas contenidas en el suero del queso no sólo desempeñan un papel nutritivo importante como una fuente balanceada de aminoácidos, sino que además parecen tener en muchos casos efectos biológicos y fisiológicos positivos en nuestro organismo. Por ejemplo, tienen una actividad anticancerosa, pues se ha demostrado su papel protector frente al cáncer de colon, además, son un estimulador de la respuesta inmune, o sea, ayudan a prevenir infecciones causadas por virus o bacterias.

La pirámide de la alimentación

recomienda que se consuman diariamente 2 o 3 porciones del grupo de los lácteos; es decir, leche, yogur o queso. Una porción es equivalente a 370 g de queso natural o 400 g de queso elaborado.



(6 personas)

- 1 cebolla grande
- 6 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 chile guajillo, sin venas ni semillas, asado
- 1 queso crema (190 g)
- 1 lata de leche evaporada
- 1 taza de leche entera
- 1/8 de cdita. de pimienta blanca
- 1/8 de cdita. de nuez moscada
- 1 pizca de clavo en polvo
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de fécula de maíz disuelta en 1/4 de taza de leche entera
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cuadro de papel aluminio, de 15 cm

Horno precalentado a 200 °C

Barnice la cebolla con la mitad del aceite; envuélvala con el papel aluminio y hornéela por 40 minutos; reserve. **En** un recipiente a fuego alto, caliente el aceite restante, fría el ajo hasta que se dore, retírelo; en el mismo aceite, fría el chile guajillo. **Licue** lo anterior con la cebolla hornéada, el queso, ambas leches y las especias, cuele y vierta en un recipiente a fuego alto. **Mueva** en forma constante hasta que suelte el hervor, reduzca el fuego a la mitad y deje hervir por 5 minutos, sazone. **Añada** la fécula de maíz, mueva constantemente por 3 minutos y agregue el caldo de pollo, mezcle y sirva caliente, decore al gusto.

Para reducir el picor, puede eliminar el chile guajillo, o agregar sólo la mitad



(8 personas)

- 1 plátano macho (200 g aprox.), pelado y en cortes sesgados
- 20 g de mantequilla
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 cebolla mediana, troceada
- 1 diente de ajo
- 1 queso crema (190 g)
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de crema
- 1 tablilla de chocolate semiamargo, de 25 g
- 1 cda. de sal
- 1/8 de cda. de nuez moscada

Hojuelas de plátano

- 1 plátano macho (200 g aprox.), pelado y en cortes sesgados muy delgados
- Aceite, el necesario
- Papel absorbente

Caliente la mantequilla y fría el plátano hasta que esté dorado; reserve. **Caliente** el aceite, fría el ajo y la cebolla hasta que ésta se vea transparente. **Licue** lo anterior con el queso, el caldo y la crema, cúelelo y vierta en un recipiente a fuego alto. **Mueva** constantemente hasta que suelte el hervor, reduzca el fuego a la mitad, agregue el chocolate, mezcle y deje hervir por 5 minutos, añada la sal y la nuez moscada, cueza por 3 minutos más.

Hojuelas de plátano

Fría el plátano en aceite a fuego alto y escúrralo sobre papel absorbente.



(4 personas)

- 6 nopales medianos, limpios
- 1 cebolla mediana
- Aceite, el necesario
- 3 jitomates escalfados, sin semillas, cortados en julianas
- 1/4 de taza de hojas de cilantro picadas finamente
- Sal y pimienta al gusto

Salsa de queso

- 1/2 queso crema (95 g)
- 1/4 de taza de crema ligera
- 1 chile chipotle en adobo
- Sal fina al gusto



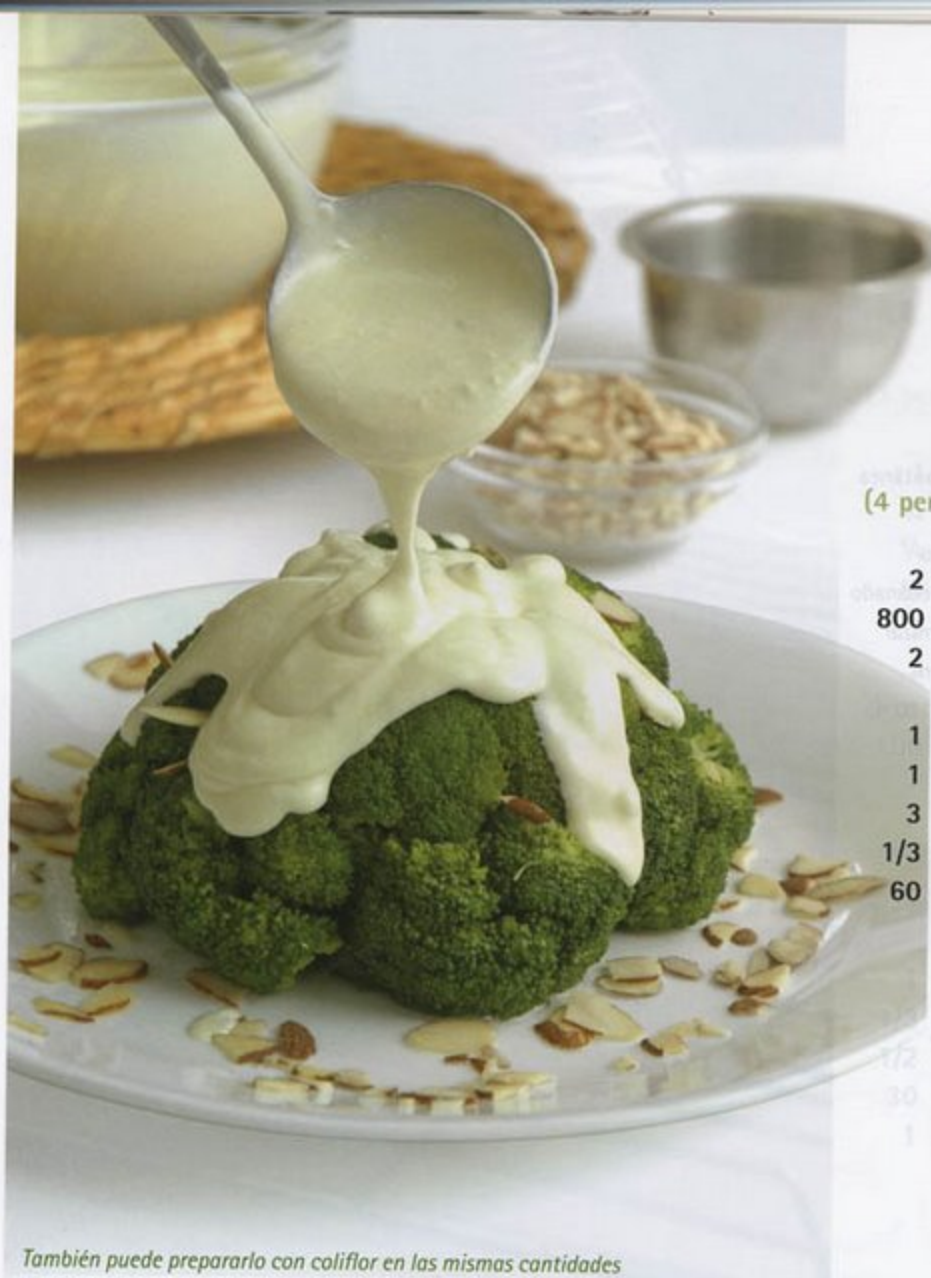
Decore con ajonjolí tostado o al gusto

Corte los nopales en cuadrados pequeños; caliente una sartén a fuego alto y cuézalos hasta que se haya consumido el líquido que suelten; reserve. **Corte** la cebolla en medias lunas, caliente un poco de aceite a fuego alto y fríala hasta que esté transparente. **Incorpore** los nopales, los jitomates y las hojas de cilantro; salpimiente, mezcle y reserve.

Salsa

Licue todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea; sirva sobre la ensalada.





(4 personas)

- 2 L de agua
- 800 g de floretes de brócoli
- 2 L de agua fría
- Aceite, el necesario
- 1 diente de ajo
- 1 queso crema (95 g)
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1/3 de taza de crema
- 60 g de almendras peladas y tostadas

También puede prepararlo con coliflor en las mismas cantidades



Caliente el agua en un recipiente a fuego alto, cuando empiece a hervir, agregue los floretes, déjelos cocer por 3 minutos, sáquelos del agua y colóquelos en el agua fría. **En** otro recipiente a fuego alto, caliente un poco de aceite, fría el ajo hasta que esté dorado y suelte su aroma. **Licue** el queso crema, el ajo, el aceite de oliva y la crema. **Acomode** los floretes en un tazón hondo, de tal forma que los tallos queden en el centro; una vez lleno, presione para que quede firme. **Coloque** un plato más grande sobre el tazón, déle vuelta para que el brócoli caiga sobre el plato. **Retire** el tazón con cuidado, bañe con la salsa anterior y decore con almendras.

(10 personas)

- 50 g de mantequilla
- 240 g de harina
- 1 huevo entero
- $\frac{1}{4}$ cdita. de sal
- 1 cdita. de levadura instantánea
- $\frac{1}{2}$ taza de leche tibia
- 180 g de peperoni rebanado
- 1 queso crema (190 g), rebanado
- 1 huevo batido, para barnizar
- 1 molde de 18 x 12 x 7 cm
- Horno precalentado a 180 °C



Bata la mantequilla, la harina, el huevo, la sal y la levadura. **Vierta** la leche gradualmente hasta que la mezcla se desprege del tazón y tenga una textura elástica. **Colóquelo** en un recipiente, tape y deje reposar en un lugar tibio hasta que doble su volumen. **Estire** la masa hasta obtener un rectángulo de 30 x 20 cm. **Realice** pequeños cortes en los lados largos, dejando un espacio libre en el centro. **Coloque** el peperami y el queso; cierre, cruzando las tiras. **Colóquelo** en el molde, barnice y tape, deje reposar para que doble su volumen de nuevo. **Hornee** por 20 minutos o hasta que esté dorado.





(3 personas)

- 1 cda. de sal
- 1/4 de cdita. de pimienta blanca
- 1/4 de cdita. de canela en polvo
- 1/4 de cdita. de ajo en polvo
- 3 medias pechugas, aplanadas
- 3 rebanadas de jamón de pierna
- 100 g de paté de hígado de cerdo
- Palillos de madera, los necesarios

Salsa de queso

- Aceite, el necesario
- 1 pimiento rojo
- 1/3 de cebolla mediana
- 1/2 queso crema (95 g)
- 30 g de queso Chihuahua
- 1 taza de leche entera

Mezcle la sal con las especias; sazone las pechugas con ésto, coloque una rebanada de jamón encima y unte un poco de paté. **Enrolle** las pechugas y sujételas con palillos; caliente suficiente aceite a fuego alto, fríalas hasta que se vean doradas

Salsa

En un recipiente a fuego alto, caliente un poco de aceite, fría el pimiento y la cebolla hasta que ésta se ponga transparente. **Licue** con el queso crema, el Chihuahua y la leche; caliente un recipiente a fuego alto y vierta lo licuado, deje cocer por 5 minutos; retire del fuego. **Bañe** las pechugas con la salsa



- 2 tazas de arroz japonés
- 2 tazas de agua
- 1 trocito de alga kombu, de 5 cm aprox.
- 1 makisu (tapete)
- 5 hojas de alga nori
- 1/4 de taza de vinagre de arroz
- 2 cdas. de azúcar
- 1 cda. de sal
- 1 queso crema (190 g), cortado en bastones

Salsa Tampico

- 25 g de cebolla, finamente picado
- 2 barritas de surimi, finamente picado
- 2 chiles verdes, finamente picado
- 1/4 de taza de mayonesa (40 g)

Salsa de soya

- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1 cda. de jugo de limón, colado
- 1 cda. de jugo de naranja, colado

Para ambas salsas, sólo mezcle sus ingredientes, reserve. **Lave** el arroz, cuézalo en la olla de presión con el agua y el trocito de alga. **Cuando** coloque la válvula, reduzca el fuego a la mitad y cueza por 6 minutos. **Páselo** a un recipiente, agregue el vinagre, el azúcar y la sal; mezcle y reserve.

Acomode el tapete y coloque encima las algas nori, humedezca sus manos, tome una porción de arroz y extiéndala. Ponga unos bastones de queso y un poco de salsa Tampico. **Enrolle**, haciendo presión para que quede firme, retire el tapete. Corte cada rollo en 8 piezas.



Te invitamos al curso gratuito "El Arroz en su Menú".

Comunícate a nuestros teléfonos para mayor información y tráenos esta revista.

Puede adquirir los ingredientes en tiendas de productos orientales



(20 personas)

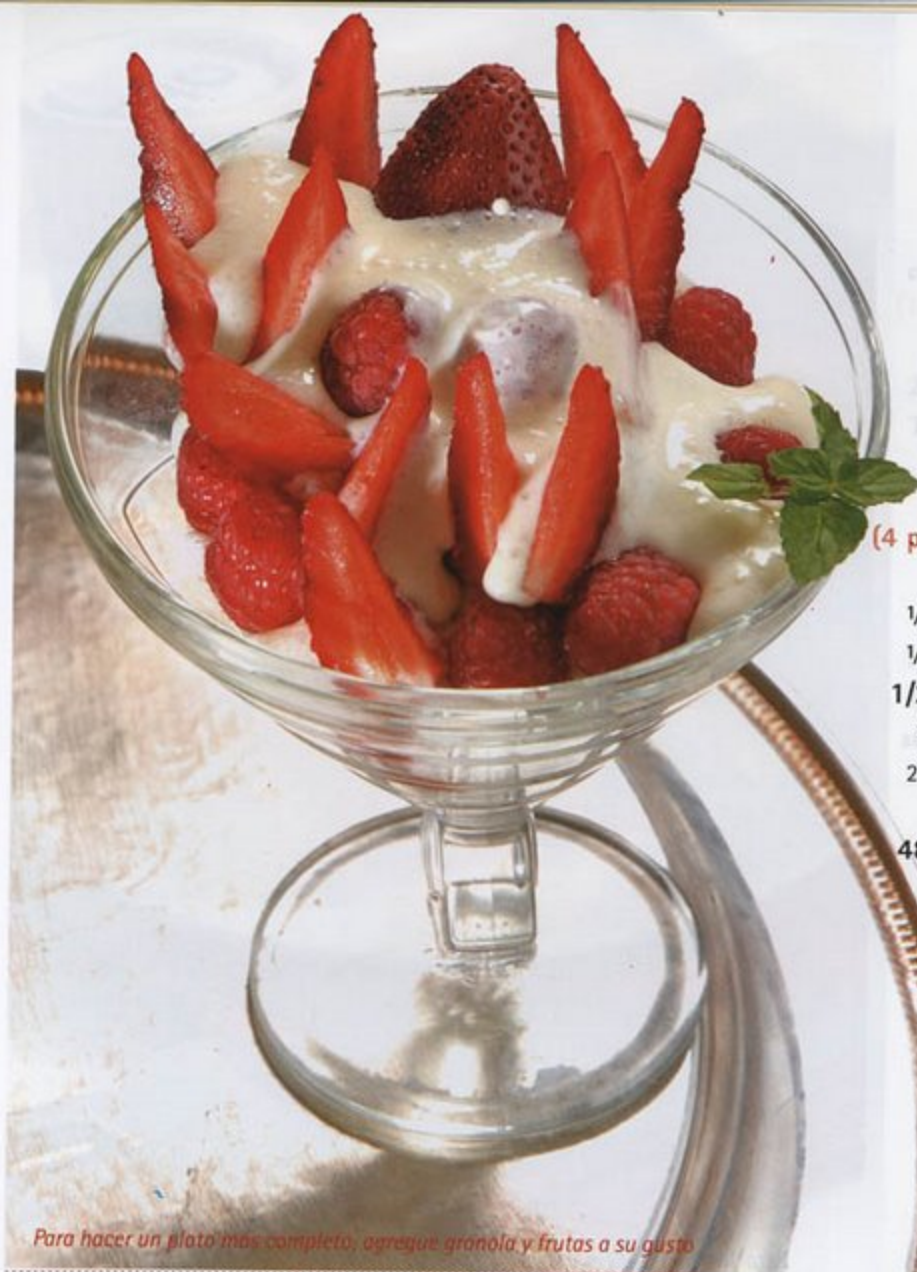
- 100 g de pasas
- 1/4 de taza de licor de café
- 65 g de nuez troceada
- Harina, la necesaria
- 500 g de pasta de hojaldre
- Huevo batido, para barnizar
- 1 queso crema (190 g), cortado en tiras
- Azúcar granulada, para decorar
- 1 cortador circular de 10 cm. de diámetro
- Horno precalentado a 180 °C



Si no tiene un cortador, haga los círculos con una lata o recipiente.

En un recipiente coloque las pasas, el licor de café y la nuez, mezcle hasta que todo quede bien incorporado; reserve. **Enharine** ligeramente la mesa, estire la pasta con un rodillo hasta que tenga un grosor de 3 mm aprox., corte los círculos. **Barnice** el contorno con el huevo, coloque una cucharada de la mezcla de pasas y una tira de queso crema. **Cierre** las empanadas y presione la orilla, colóquelas en una charola; hornéelas por 30 minutos o hasta que tengan una textura ligeramente dorada. **Sáquelas** del horno y espolvoréelas con el azúcar granulada





(4 personas)

- 1/4 de taza de miel de abeja
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1/2 queso crema (95 g)
- 1 taza de yogur
- 24 fresas, limpias y desinfectadas
- 48 frambuesas limpias

Para hacer un plato más completo, agregue granola y frutas a su gusto



Licue la miel de abeja, el jugo de naranja, el queso crema y el yogur, deje licuando hasta obtener una mezcla homogénea

En cada copa distribuya las fresas y las frambuesas a su gusto, báñelas con el aderezo y disfrute

(12 personas)

Gelatina de leche

- 25 g de grenetina, hidratada en 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de leche entera
- 1 queso crema (190 g)
- 1 taza de leche evaporada
- 200 g de azúcar
- 1 taza de crema alpura
- 1 molde rectangular de 32 X 12 X 7cm, de 2 L de capacidad

Gelatina de agua

- 30 g de grenetina, hidratada en 1/2 taza de agua
- 2 tazas de agua
- 350 g de azúcar
- 2 1/2 tazas de vino blanco
- 1/2 queso crema (95 g), cortado en cubitos
- 80 g de cerezas en almíbar, cortadas en rodajas



Para facilitar el desmoldado de la gelatina, utilice plastilina debajo del molde

Gelatina de leche

Licue el queso, la leche evaporada, la leche entera, el azúcar y la crema. **Caliente** un recipiente a fuego alto, vierta lo licuado, antes de hervir, agregue la grenetina, mueva hasta que se disuelva. **Ladee** el molde, vierta la gelatina; deje cuajar.

Gelatina de agua

Caliente a fuego alto el agua, agregue el azúcar y mezcle. **Retire** del fuego e incorpore el vino y la grenetina, mueva hasta que se disuelva. **Coloque** el queso crema y las cerezas sobre la gelatina de leche, vierta la de agua y refrigere; desmolde.





(10 personas)

- 250 g de harina integral
 - 150 g de harina de trigo
 - 80 g de mantequilla
 - 15 g de levadura fresca, disuelta en $\frac{1}{4}$ de taza de leche entera
 - 1 cda. de azúcar
 - $\frac{1}{2}$ cda. de sal
 - 1 $\frac{1}{4}$ de taza de leche
 - 150 g de piña en almíbar, troceada
 - 190 g de queso crema, en trocitos
 - 1 huevo batido para barnizar
- Horno precalentado a 200 °C

Sabrás que la masa está lista, cuando, al estirla, ésta no se rompa



Mezcle las harinas; haga una fuente y coloque en el centro la mantequilla, la levadura y el azúcar. **Coloque** la sal en la parte de afuera; mezcle, vertiendo gradualmente la leche. **Amase** hasta que la masa se desprege de sus manos. **Forme** una bola y colóquela en un recipiente, tápela con plástico adherible, deje que repose en un lugar tibio hasta que doble su volumen. **Estire** la masa hasta formar un rectángulo de 30 x 25 cm, coloque en el centro la piña y el queso crema. **Enrolle**, barnice y deje reposar hasta que aumente de nuevo su volumen. **Hornee** por 30 minutos o hasta estar dorado

PANQUE DE QUESO

(10 personas)

- 40 g de mantequilla
 - 1 queso crema (190 g)
 - 3 yemas
 - 125 g de azúcar
 - 1 cdita. de esencia de vainilla
 - 140 g de harina cernida
 - 1 cdita. de polvo para hornear, cernido
 - 3 claras
 - 1 molde de 18 x 12 x 7cm, engrasado y enharinado
- Horno precalentado a 170 °C



Acreme la mantequilla con el queso crema, añada las yemas y continúe mezclando por 2 minutos

Agregue el azúcar y la esencia de vainilla; mezcle por 3 minutos

Incorpore la harina y el polvo para hornear; siga batiendo

Aparte, bata las claras de huevo a punto de turrón e intégrelas poco a poco a lo anterior

Vierta al molde y hornee por 30 minutos o hasta obtener una textura firme y dorada



(12 personas)

- 150 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 1 huevo entero
- 250 g de harina
- 1 molde de tarta desmontable, de 26 cm de diámetro x 2 de alto
- Horno precalentado a 160 °C

Relleno

- 1 queso crema (190 g)
- 2 huevos
- 2 cdas. de fécula de maíz
- 1/2 taza de leche entera
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 120 g de azúcar
- 90 g de mermelada de frambuesa
- 50 g de nuez molida

Cuando acomode la masa en el molde, ésta debe ser ligeramente más grande



Acreme la mantequilla con el azúcar, añada el huevo y la harina; mezcle hasta tener una masa homogénea; refrigere por 30 minutos. **Estire** la masa con un rodillo hasta que tenga un grosor de 4 mm, déle forma circular. **Marque** la forma del molde en la masa, corte de tal forma que ésta quede dentro del molde y lo cubra por completo. **Licue** el queso crema con los huevos, la fécula de maíz, la leche, la esencia y el azúcar. **Mezcle** la mermelada y la nuez, vacíe al molde y enseguida vierta lo licuado, hornee por 40 minutos o hasta que tenga una textura dorada y firme

Escuela de Cocina

Cursos de Diciembre 2006

Salina 196, 196, Cal. Santa María La Ribera

100 prácticas... se lleva a casa los productos que elabora.

www.escuelacocina.com

(3 personas)

- 1 plátano Tabasco, mediano
- 2/3 de taza de leche condensada
- 1/2 queso crema (95 g)
- 1/3 de taza de licor de café
- Hielos, al gusto

Retire la cáscara al plátano y córtelo a la mitad, colóquelo en el vaso de la licuadora con la leche condensada

Añada el queso crema, el licor de café y los hielos, licue hasta que éstos se trituren y obtenga una mezcla espumosa

Sirva en copas altas

Sirva este coctel para recibir a sus invitados una tarde de juego

ATOLE DE CAJETA

(1 1/4 L)

- 2 tazas de leche entera
- 1 queso crema (190 g)
- 1 taza de cajeta
- 2 cdas. de fécula de maíz

Coloque en el vaso de la licuadora la leche, el queso crema, la cajeta y la fécula de maíz, licue hasta obtener una mezcla homogénea

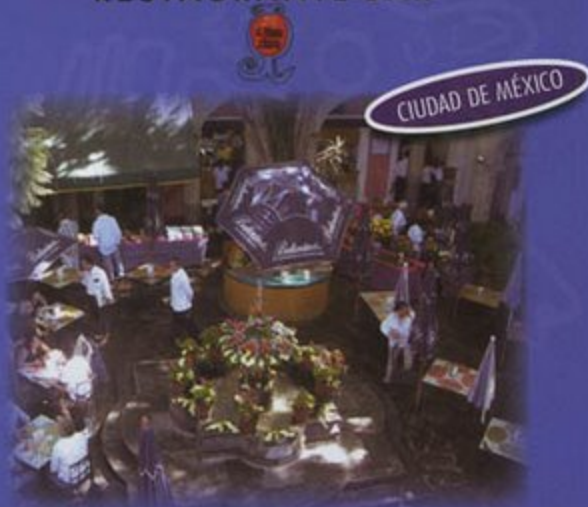
Caliente un recipiente a fuego alto y vierta lo anterior, cuando suelte el hervor, reduzca el fuego a la mitad y mueva en forma constante por 3 minutos; retire del fuego

Una buena opción para los días calurosos es dejar enfriar el atole y licuarlo con hielos, verá que es delicioso



EL BAZAR SABINO

RESTAURANTE-BAR



Buffet Mexicano e Internacional

para Almorzar en la Mañana y Comer en la Tarde

Plaza San Jacinto No. 11 SAN ANGEL

TODOS los sábados de las 10:00 a las 18:00 hrs.



FONDA SAN ANGEL

En el Corazón de San Ángel

Cocina Mexicana, Tradicional y Contemporánea



•Desayuno •Comida •Cena

Abierto todos los días del año de 8:00 a 24:00 hrs.

Plaza San Jacinto 3, San Ángel Ciudad de México Tel.: 5550 1641



(3 personas)

- 1 taza de leche entera
- 240 g de jalea de uva
- 1/2 taza de crema alpura
- 1/2 queso crema (95 g)
- 1 taza de agua

Licue todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sirva en vasos con hielos

Para disfrutar de otros sabores, utilice diferentes mermeladas o jaleas. Sustituya el agua por hielos para obtener una variedad cremosa y espesa.